



VELICHOVSKÉ NOVINY

XIV Únor 2020

Výšlap na Liščák



pokračování na str. 4

Úvodník

Kdo se bojí, nesmí do lesa. Risk je zisk. Štěstí přeje připraveným. Tahle rčení mě napadají při prohlížení fotek z koncertu amerického hudebníka Neila Zazy, který na konci ledna zavítal do Velichova. Provozovatel Hospody U Lípy Honza Bitman zarískoval v minulosti už vícekrát, vsadil na umělce, kteří rozhodně nehrají za cestovné. Vsadil na jména, která nejsou známá z médií, ale zamakal na propagaci a to, co se nevydařilo ve větších městech, se povedlo ve Velichově - hudebník měl možnost předvést spolu s kapelou skvělý koncert před plným sálem a návštěvníci koncertu o tomto hudebním zážitku ještě dlouho budou mluvit. Týden před tímto koncertem byla pravděpodobně založena tradice Včelařských bálů ve Velichově. Ples, na kterém se potkali lidé, kteří si nenechají ujít žádnou akci konanou u nás na vsi, s těmi, které přilákalo právě téma plesu a vyrazili z pohodlí svých domovů za zábavou po delší odmlce.

Ať tak nebo tak, bavili se všichni. A já přeju pořadatelům akcí, ať je jejich mnohdy nelehká práce spojená s organizací čehokoli pro veřejnost oceněna velkou návštěvností a spokojeností.

Markéta Sinkulová Moravcová
starostka obce

Jakou já mám vždycky radost, když vidím, jak se na vrcholu Liščáku potkávají lidé, kteří se dlouhá léta neviděli. Ale hezky popořádku. V sobotu 1. února se konal již po jedenácté výšlap na Liščák. Za tu dobu jsme zažili všechny možné rozmary počasí. S čistým svědomím můžu napsat, že tenhle ročník byl, co se počasí týká, nejteplejší. Venku kolem 10°C, čaj na zahřátí poprvé za éru výšlapů zůstal nedopitý. Na druhou stranu rum došel záhadným způsobem docela brzy.



Delegace z okolních vesnic dorazily v hojném počtu. Celkem se na Liščák vydalo kolem 90 nadšenců. Málokdo odolal a perníkovou medaili hned nesnědl. Perníkové Liščáky byly rozdány taky - hasičům za pomoc a rodince,





komplexní servis pro spotřebitele
www.dtest.cz

Obaly s obrázky evokujícími vyvážený životní styl a zdravý start dne lákají ke koupi. S obsahem už je to však horší. Spotřebitelská organizace dTest srovnala složení 28 snídaňových cereálií s ohledem na množství cukrů, tuků, vlákniny či přidávaných vitamínů. U dvaceti z nich tvořil podíl cukru více než pětinu.

Zatímco spotřeba těchto výrobků rok od roku stoupá, málokdo pečlivě zkoumá jejich složení. Namísto toho si mnozí z nás dopřávají poctivou ranní dávku cukru.

S obsahem žádoucích složek, jako je třeba vláknina nebo bílkoviny, už je to však horší. Pokud si tak ráno někdo sype do misky snídaňové cereálie v dobré víře ve zdravý start dne, ve většině případů se mylí.

"Srovnali jsme české i zahraniční produkty a nezapomněli jsme ani na privátní značky obchodních řetězců. Celý výběr jsme doplnili třemi výrobky zakoupenými v Německu. Zajímalo nás hlavně to, zda první místa obsadí produkty prezentující se jako zdravější, a teprve za nimi se octnou oblíbené kakaovo-čokoládové cereálie. Předmětem našeho zkoumání byly uvedené výživové údaje, složení a také certifikace produktů," vysvětluje Hana Hoffmannová, šéfredaktorka časopisu dTest.

S ohledem na to, že se cereálie prezentují jako zdravá snídaně, a kromě toho jsou často nabízeny i dětem, bylo nemilým překvapením množství cukru, které dTest na etiketách objevil, a to i u zdravější se tvářících variant. Jako největší "cukrová bomba" se ukázaly mušličky Bona Vita ChocoShells s 38 gramy cukru ve 100 gramech výrobku. O něco lépe - s 33 gramy cukru/100 g - dopadly Bona Vita Čtyřlístek Obilné čtyřlístky s kakaem. Naopak nejnižší obsah cukru byl uveden u Organic Bio RyeFlakes od lotyšské společnosti Milzu!

dTest: Snídaňové cereálie, nebo jen mouka s cukrem? Často to vyjde nastejno

Světová zdravotnická organizace doporučuje denně zkonsumovat nejvýše 25 gramů přidaného cukru, což je zhruba 6 čajových lžiček. Pokud je dlouhodobý příjem cukru vyšší, hrozí řada zdravotních rizik od obezity a cukrovky přes inzulínovou rezistenci až po metabolický syndrom. **"V seznamu použitých surovin se často může cukr ukrývat i pod jinými názvy, jako je například fruktóza, glukóza, maltodextrin či glukózo-fruktózový sirup. Směrodatná je proto hodnota celkového obsaženého cukru v tabulce výživových hodnot,"** dodává Hana Hoffmannová.

Od snídaňových cereálií spotřebitel často očekává alespoň nějaký obsah vlákniny, která je pro lidský organismus prospěšná. Nejenže upravuje trávení tuků a sacharidů, ale také pomáhá střevům lépe fungovat. Na etiketách srovnávaných výrobků jsme však na nijak zásadní množství vlákniny nenarazili, přestože obal na její obsah často upozorňoval. Vyzdvihnout lze výrobek Bona Vita Dobrá vláknina, který obsahoval nejvíce vlákniny, konkrétně čtvrtinový podíl.

Při výběru je dobré poohlížet se také po obsahu bílkovin. Ty v těle člověka sehrávají klíčovou roli a mimo jiné přispívají k pocitu sytosti. Na etiketách srovnávaných cereálií dTest mnoho bílkovin nenašel, obecně se ale doporučuje vybrat produkt, který obsahuje alespoň 10 gramů ve 100 gramech.

Určitě není na škodu, uváděli se na obale přidané vitamíny. Je však dobré mít na paměti, že ideální je přijímat vitamíny přirozeně v surové stravě, nikoli ve vysoce průmyslově zpracovaných výrobcích. Preferovanou moukou by pak měla být mouka celozrnná, byť její obsah v podobném typu potravin automaticky neznamená, že snídáme zdravě. Samostatnou kapitolu představují cereálie s čokoládovou nebo kakaovou

příchutí, a to zejména pro jejich oblíbenost u dětí. V tomto případě doporučujeme sledovat obsah kakaa - čím je jeho podíl vyšší, tím lépe. U srovnávaných výrobků si nejlépe vedly Čoko mušličky z Penny a hvězdičky Star Wars od Kellog's s devíti procenty kakaa. Toužíte-li po ránu po prospěšnější snídani, lze to vyřešit vlastními silami, jak podotýká specialista na zdravotní prevenci a výživu PharmDr. Margit Slimáková: **"Raději než snídaňové cereálie bych volila vařenou jáhlovou nebo rýžovou kaši, kterou jde na talíři posypat kvalitní čokoládou."**

Ani u snídaňových cereálií nelze opomenout obsah tuku, který je důležitým zdrojem energie a nezbytným pomocníkem při vstřebávání některých vitamínů. Podle deklarovaných údajů se obsah tuku ve srovnávaných výrobcích pohyboval nejčastěji mezi 1,7 až 5 gramy. Tuk jako takový zastupoval slunečnicový nebo řepkový olej. Pouze jeden ze srovnávaných produktů obsahoval ztužený kokosový a řepkový tuk v množství 34 gramů, a byl tak sedmkrát tučnější než ostatní porovnávané cereálie.

dTest

Máte přeladěno?

V celé České republice se mění starý televizní signál na moderní DVB-T2. Tato změna se postupně dotkne všech televizorů, které přijímají **pozemní vysílání**.

Pokud se na vaší obrazovce objevuje vedle loga televizního programu označení HD, přeladění se vás netýká. Pokud vidíte ikonu - vykřičník v trojúhelníčku a nad ním kolečko, změna se vás týká.

Ve středu 12. února 2020 bude vypnuto stávající vysílání z Klínovce a Zelené hory.

Pokud chcete i nadále sledovat televizní vysílání, nezbyvá vám, než pořídit ke stávajícímu televizoru set-top box, nebo pořídit televizor nový, který má v sobě DVB-T2 zabudováno, popř. zrušit anténu a přejít k vybranému provozovateli digitálního vysílání.

red

Dovolená praktického lékaře

Od pondělí 17. do pátku 21. února 2020 bude ordinace MUDr. Kiprova v Kyselce z důvodu dovolené uzavřena.

Zástup zajišťuje MUDr. Jedelský

Hroznětín, Karlovarská 356, tel.353 618 115
Po, St 7.30-11.30

Út, Čt 12-14

Pá 10-12

Merklin, tel.353 618 138

Po, St 12-15

Út 7:30 - 9

Čt 7:30 - 11:30

Pá 7:30 - 9:30

red

Klub vodních motoristů ve Velichově
Vás zve na již tradiční
sobota 15. 2. 2020
XII. Námořnický bál
k tanci a poslechu hraje skupina
„Band Luboše Viška“
vhodný námořnický oděv vítán
Slavnostní zahájení ve 20:00 hod.
Vstupné 150,- Kč

Tříkrálová sbírka 2020

Podtrženo, sečteno... při letošní koledě bylo v Ostrově a okolí vybráno 106 949 Kč, z toho v naší obci 5 015 korun. Tři králové se vypravili na svou cestu po Velichově v pátek 3. ledna odpoledne a v sobotu 4. ledna dopoledne. Z vybraných prostředků se Oblastní charita v Ostrově vrátí dle pravidel sbírky 65 %, tj. necelých 70 tisíc korun, které budou použity na podporu provozu Domovů pokojného stáří v Ostrově a v Hroznětíně.

Poděkování patří určitě koledníkům a jejich doprovodu, ale samozřejmě Vám, kteří jste se otevřeli k této lidové tradici, nechali jste se potěšit nebo překvapit koledníky a zároveň jste otevřeli svá srdce a obdarovali jste jejich prostřednictvím ty, kteří naši společnou pomoc potřebují.

red



Finanční úřad v Ostrově

O 1. ledna 2020 dochází u Finančního úřadu pro Karlovarský kraj, Územního pracoviště v Ostrově k úpravě jeho dosavadního pojetí.

Rozsah služeb, které v současnosti územní pracoviště pro občany poskytuje, zůstane obdobný. Služby budou standardně k dispozici v úřední dny pondělí a středu, tedy minimálně dva dny týdně a budou je zajišťovat alespoň dva odborní pracovníci Finančního úřadu. V období podávání daňových příznání, případně dalších důležitých obdobích

bude činnost územního pracoviště posílena jak personálně, tak i časově, aby byly zajištěny plnohodnotné služby zvýšenému počtu daňových poplatníků, kteří ho navštíví ať již v souvislosti s podáním daňového přiznání nebo z jiného důvodu v rámci správy daní.

V případě, že poplatníkům dnešního Územního pracoviště v Ostrově bude v úředních dnech lépe vyhovovat, aby si své záležitosti vyřídili v Karlových Varech, mohou tak od ledna 2020 učinit na Územním pracovišti v Karlových Varech (ul. Západní 19, u auto-

busového nádraží). Na tomto pracovišti bude také fyzicky umístěn dosavadní spisový materiál vedený v Ostrově, nahlížení do něj v původním místě (stále Klínovecká 998, Ostrov) pak bude po dohodě zprostředkováno zaměstnanci konajícími službu nebo prostřednictvím informačního systému pro správu daní. S potřebami správy daní se veřejnost může běžně obracet na odborné úseky nebo vedení nadřízené Sekce Územního pracoviště v Karlových Varech (tel. 353 101 111).

red

Obec Velichov
spolu s MŠ Velichov,
Hospodou U Lípy
a s vámi
pořádá

MASOPUSTNÍ ÚTERÝ

25. února 2020

od 15.00 hod. - sraz masek u OÚ Velichov
Po průvodu pokračování ve výčepu hospody U Lípy

maškarní bál

Neděle 16. února 2020 od 15:00 hod.

hospoda U Lípy

Odpoledne plně písniček, tancování a soutěží.
Vstupné nevybíráme, rodiče v maskách vítáme.
Pořádá Obec Velichov spolu s Mateřskou školou Velichov

Výšlap na Liščák

dokončení ze str. 1



kteřá se účastní pravidelně už několik let a perníkové medaile u nich nekončí v žaludku, ale na čestném místě ve vitríně. Poradit si s otázkami také nebylo těžké. Kde nestačily znalosti, pomohl chytrý telefon. Až na

pár výjimek byly všechny odpovědi správné. Na příští rok objednávám už nyní aspoň 15 cm sněhu a budu se těšit na shledání u liščákového táboráku.

MSM

Včelařský bál



Historicky první včelařský bál konaný ve Velichově, jak hlásal organizační team tohoto bálu, splnil všechna očekávání, která splnit měl. Poklidná a přátelská atmosféra přítomných přátel včelařů panovala až do ranních hodin. Luboš Višek band s jeho doprovodnou kapelou, která se na tento večer přejmenovala na "Žihadlo" dokonce nacvičil legendární a pro tento ples tematickou skladbu "Včelka Mája".

Rád bych z tohoto místa poděkoval všem štedrým sponzorům velmi, velmi bohaté tomboly se vzkazem, že příští rok je budu otravovat znova. Vrcholem večera bylo neplánové odměnění přítele Ševčíka za jeho celoživotní přínos v oboru včelařství. Delegace spřá-



leného svazu z Nejdku z rukou přítele Hrachovce, věnovala vlastnoručně vyřezávanou sošku svatého Ambrože, patrona všech včelařů. Doufám, že se v příští tombole objeví i můj vlastní med - začínajícího včelaře Honzy z Velichova.

Včelař = Přítel
Včela = Život

JB

i Evidence obyvatel

Stav obyvatel k 31. 12. 2019:
509, z toho 262 mužů a 247 žen.

V obci je k trvalému pobytu hlášeno 37 cizinců, kteří nejsou do celkového počtu započítáni. Upozornění: z důvodu ochrany osobních údajů již nezveřejňujeme výzvy k vyzvednutí zásilek občanům s tzv. úřední adresou na nástěnce umístěné na budově OÚ. Občané s úředním pobytem se musí sami průběžně na OÚ informovat - tel. 353 942 105, popř. si zařadit doručovací, popř. dosilací adresu. Doručovací adresu si můžete zadat na OÚ Velichov, adresu dosilací pro změnu na poštu.



Kino v Kyselce

únor

promítáme vždy od 19:30, není-li uvedeno jinak
vstupné 50 Kč

15. 2. Toy story 4: Příběh hraček

(od 18:00 hod.)

21. 2. Ženská na vrcholu

- pozor, promítání je v pátek

29. 2. Poslední aristokratka

Názor redakční rady nemusí být totožný s názorem příspěvů. Redakční rada neodpovídá za obsah příspěvků, jejichž autorem není její člen.

Velichovské noviny, ročník XIV., číslo 2, únor 2020 • Měsíčník, periodický tisk územního samosprávného celku • Vydává Obec Velichov, Velichov 13, 363 01 Ostrov, tel., 353 942 105, email obec@velichov.cz, www.velichov.cz • IČ 00255122 • Redakční rada: Jiří Bitman, Milena Doležalová, Miroslav Kučera, Lydie Kučerová, Markéta Sinkulová Moravcová. Grafická úprava: Tomáš Moravec • 300 výtisků, uzávěrka k 20. dni předchozího měsíce • ev. číslo MK ČR E 17388